**LA VERDAD**

 **(José)**

**Se recomienda su lectura completa, no obstante, se aporta un resumen:**

La prisa, la tensión, la competitividad, la falta de valores, y el estar alejado de la naturaleza, no favorecen el equilibrio mental y físico. Un hombre lo puede tener todo, pero si carece de paz mental, no podrá disfrutar. La paz es la naturaleza del Todo. Hay que sumergirse en el silencio de la meditación y experimentar la paz.

La Verdad es aquello que no cambia nunca, provee de luz a todo, es existencia plena, sabiduría, bienaventuranza, es todo y se encuentra en todo. La meta de la vida es conocer la Verdad.

La autorrealización consiste en conocer y experimentar la Verdad en uno mismo, y es necesario esforzarse para ser verdadero. La Verdad es el tesoro que albergamos en el interior, tenemos que desarrollar la humanidad y elevarnos por encima de la animalidad. Para realizar la Verdad, hay que pensar, sentir y expresar la Verdad y para ello hay que amarla, ser veraces, decir lo que uno piensa y siente sin rodeos, en armonía con la palabra, pensamiento y sentimiento. A veces lo que piensas no es verdad, tenemos que hacer coincidir el pensamiento y sentimiento con la realidad de las cosas, lo que requiere autoobservación. La vida del hombre está llena de ilusiones y conceptos equivocados, a los que se aferra. El problema surge cuando uno toma por cierto lo que no es, lo que deriva perjuicios y la imposibilidad de recibir los beneficios que la verdad trae consigo.

La mente utilizada de una determinada forma produce felicidad, pero desdicha si se utiliza mal. El que no se conoce así mismo, no puede conocer a los demás. Hemos de ser cuidadosos a la hora de elaborar conceptos y opiniones. La salud depende de la vida que lleves, y se tendrá si se tienen hábitos saludables en base a las leyes de la naturaleza.

La verdad debe ser comunicada con dulzura, delicadeza y buena intención, no se debe de causar dolor. Si la intención no es correcta, es mejor guardar silencio. El que dice la verdad es fiel consigo mismo. La sinceridad genera clima de aprecio, respeto, confianza y superación espiritual. La verdad acerca, une y trae amistad y concordia. La verdad es una y nos podemos hacer uno con ella. El pensamiento verdadero produce acción verdadera. El primer paso es la autoobservación, pensamientos positivos y constructivos, lo que genera atmósfera de Paz y Amor. El Ser es la Verdad Suprema, vive en nuestro corazón y hacia Él tenemos que dirigir nuestra mirada, y se encuentra detrás de la mente y mediante el buen uso de la mente llegamos a Él. La verdad nos proporciona paz. Hay que escuchar la palabra de los hombres sabios para reflexionar. Lo que se ama permanece en nuestro corazón y pensamiento, no podremos apartarla de nuestro pensamiento.

La falsedad crea sospecha, desconfianza, alejamiento, discordia y malicia. Las consecuencias de la falsedad es el sufrimiento. Con la Verdad nos elevamos, con mayor felicidad y paz. El que vive en armonía con la Verdad, aunque pase por dificultades diversas, estará en paz con su conciencia.

Antes de hablar de la verdad, hay que practicarla y obtener experiencia. No se deben dar discursos espirituales si no se ha obtenido experiencia, e inspira.

Los padres no deberían pedirles a sus hijos que sean veraces si ellos mismos mienten. Si un padre es sincero, sus hijos le amarán y respetarán. Ellos perciben la pureza. A nadie le gusta que le mientan. Las mentiras separan a la gente, generan desconfianza. Las personas que son engañadas sienten vacio y decepción. La mentira surge cuando no hay amor genuino. No hagas a los demás lo que no te gusta que te hagan. Mentir a otro es traicionarse a sí mismo. Hay que vivir una vida recta. La verdad, la comprensión, la aceptación, el amor y la felicidad son interdependientes. La verdad es el cimiento que sostiene el edificio de la Autorrealización. No hay que empeñecer o ridiculizar. Tienes que estar contento si te muestran los errores que has podido realizar, escucharás y reflexionarás para perfeccionarte. Cuando recibas la verdad con intención de herir, no has de sentirte herido, les darás la bienvenida con gratitud. No somos los mismos que hace años. Cuando se piensa y actúa por amor a la Verdad, no hay lugar para el desaliento y la frustración. El vivir una vida buena es un arte. El que vive conscientemente, da lo mejor que hay en él a quienes están a su alrededor. El amor a la verdad, te hace poner atención en el trato que proporcionas a los demás, dando alegría, confianza y seguridad. Lo que uno da es lo que recibe.

Las personas están volcadas hacia el exterior y desconocen el manantial de dicha que hay en el interior, el propio Ser les pasa desapercibido. El camino para conectarse con el Ser, pasa por la mente. Es la mente la que atrapa y esclaviza. Sin la mente no se puede hacer nada. Hay que observarla para conocerla y así podremos transcenderla y encontrar a la Verdad y recorrer el camino místico que lleva a la Paz. Quien no tiene paz, no es feliz y toda su vida está descontento. Para conocer algo, lo primero es observarlo.

Mediante la autoobservación se estudia la mente y con la meditación se transciende. Puede ser doloroso descubrir que en los actos que tenemos hay inconsciencia. El que se entristece o sufre con la verdad, no la ama. Lo que se siembra se cosecha. Sin dedicación no puede haber autorrealización ni amor a la verdad. La meditación y el auto análisis nos lleva a la realización. La verdad es poder y se puede utilizar para cambiar y ser feliz. Quien cultiva la gratitud, obtendrá amor y paz. Hay muchas verdades que están esperando ser descubiertas para llenar el sentido de la vida del hombre. La luz de la Verdad purifica la mente y el individuo se conocerá. El hombre que no armoniza su vida con la Verdad, pierde parte del tiempo que se le ha dado para esta vida. Empleando bien la mente, se va más allá de la mente, y el que emplea bien el tiempo, va más allá del tiempo. El que no toma conciencia del valor del tiempo, lo gasta incluso en actividades perjudiciales, provocando pobreza interior. La Verdad es amor, paz y armonía.